



## VSTOPNICA DO ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

### ENTRANCE FOR HEALTHY LIFESTYLE

*Erasmus + , 2018, KA1 project – Mobility for youth workers*

#### **( SLO )**

Mednarodni mladinska izmenjava Entrance for healthy lifestyle je namenjena mladim, ki želijo živeti zdravo ter vključuje mlade z manj priložnostmi, ki prihajajo iz depriviligiranih območij ali ekonomsko šibkega okolja. Skozi izvedbo projekta, je bilo mladim ponujeno neformalno izobraževanje, spoznavanja različnih kultur, spoznavanje drugačnega (bolj zdravega) in aktivnega načina življenja. Cilji projekta so bili: opozarjanje na problematiko nezdravega življenjskega sloga, s katero se sooča večina prebivalstva; vključevanje mladih in s tem spodbujati odgovornost in njihovo osamosvajanje; spodbuditi lokalno pridelavo kakovostne hrane, zagotoviti biokulturno raznolikost mestnega okolja, razvoj zdravega mestnega življenjskega prostora, vzpostavljanje dialoga med mladimi iz različnih etničnih in kulturnih okolij ter dolgoročneje povezovanje in sodelovanje udeležencev. Pomemben del projekta je bil namenjen krepitvi potrebnih kompetenc za zdravo življenje, kar smo dosegli skozi športne aktivnosti. Na delavnicah smo mlade seznanili z ekološko pridelano hrano, način njene priprave in navsezadnje tudi njeno uživanje. Udeleženci so pridobili znanje o različnih športnih aktivnostih ter si tako lahko našli ustreznega za svoje življenje. Želimo, da izkušnje, predloge in pridobljene kompetence prenesejo na svoje nadaljnje delovanje tako v okviru svoje organizacije kot tudi v osebem življenju. Z mladinsko izmenjavo smo želeli vzpodbuditi zanimanje mladih za zdrav način življenja, zanimanje za samooskrbo s hrano, ter uvedba športa in rekreacije v vsakdanu mladih. Ko govorimo o željah in učinkih, govorimo o udeležencih projekta, naš dolgoročni cilj pa je da se ti učinki poznajo nasplošno pri mladih. Udeleženci, naša organizacija in partnerske organizacije bomo širile idejo projekta še naprej med svoje člane, v lokalnem okolju, kasneje v regionalem, celotno gledano pa v mednarodnem okolju, saj smo bile v projekt vpete organizacije iz 5 različnih držav. Želimo si, da bodo ti mladi prenesli pridobljeno znanje med svoje vrstnike, ti pa naprej v širšo množico ljudi.

#### **MLADINSKA IZMENJAVA**

**Datum in kraj aktivnosti** : 1. – 8. September 2018, Maribor, Slovenija

**Udeleženci** : 4 udeleženci stari med 18 in 29 let + 1 mladinski vodja

**Države udeleženske** : Slovenija, Poljska, Italija, Grčija, Portugalska



( EN )

Youth exchange »Entrance for healthy lifestyle« is focused on youth who are motivated to live healthy. It involves also youth with fewer opportunities that are coming from rural areas or from economic poorer background. Through youth exchange will participants gain informal education, knowledge about different cultures and knowledge about different (healthier) active way of life. Our goals of the project are to point out the problems of unhealthy way of life that people are living nowadays. We want to involve young people and encourage them to take responsibility and try to live healthier. We want to encourage local way of production of quality food and develop healthy way of urban life. Our goal is also to connect youth that are coming from different cultures and connect them for long-term cooperation. Also, very important part of the project is to build up competences for healthy lifestyle for youth that are coming from rural areas or from economic weaker background. We will show our youth the active way of life that can be performed also when they will come back to their homes. Through exchange of good practices, we will encourage youth to be creative when they prepare their own food and introduce them to grow vegetables organically. Important goal of the project is also for participants to gain experiences, knowledge and competences, which they will be able to transfer back home in their organizations and local life. Our main expected impact is to reach youth at a higher level of interest in healthier way of life, food self-supply and initiation of sport in their daily routine.

## **YOUTH EXCHANGE**

**Date and place of activity:** 1. – 8. September 2018, Maribor, Slovenija

**Participants:** 4 participants 18 - 29 years old + 1 youth leader

**Participating countries:** Slovenia, Poland, Italy, Greece, Portugal



***Coordinator of the project: Fundacija Študentski tolar***